

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 160 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD			Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Salata zielona 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2760.54 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 444.05 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2539.74 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 424.86 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2610.54 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 415.79 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2620.50 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 402.94 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2422.52 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 33.81 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2508.21 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 416.49 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)			
2024-11-12 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g
		PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
2024-11-12 wtorek	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wleprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wleprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wleprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wleprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wleprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dyńka duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ</u>)
		PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2921.45 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 483.11 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2668.30 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2758.30 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 458.20 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2948.66 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 464.13 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2386.60 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2692.11 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 457.66 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-11-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	II ŚN					Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 75 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2875.63 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 453.39 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2319.73 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2394.73 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 418.50 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2480.05 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 409.50 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2436.75 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 39.54 g; Błonnik pok.: 46.56 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2415.17 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 424.92 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g
	II SN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	PN			Banan 1szt. 1 szt		Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2775.48 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 470.95 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2531.53 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 427.37 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2613.53 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 447.37 g; W tym cukry: 122.91 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2874.07 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 451.12 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2475.79 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 47.54 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2485.89 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 418.19 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Śliwka szt 2 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Śliwka szt 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
2024-11-15 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 160 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-11-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2781.67 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 457.47 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2634.16 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 433.29 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2767.11 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 440.11 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2824.26 kcal; Białko ogółem: 136.55 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2331.33 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 363.64 g; W tym cukry: 33.52 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2547.56 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 432.37 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)
		II ŚN			Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej 80 g Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g	
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2769.98 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 436.27 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2235.60 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2503.88 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2648.29 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2609.24 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 26.13 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2361.53 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 300 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 75 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
PN		Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2738.70 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 410.16 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2558.10 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2648.10 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3018.24 kcal; Białko ogółem: 170.41 g; Tłuszcz: 98.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2485.99 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 47.84 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2727.45 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 406.25 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Sałata jarzynowa - dieta (bez mleka) () 50 g (SEL.)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Słupki z marchwi "surowe" () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2433.60 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 447.09 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2249.18 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2400.23 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; W tym cukry: 114.48 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2569.96 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 456.86 g; W tym cukry: 124.81 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2281.93 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 386.63 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 50.20 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2344.78 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 432.53 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 5 g	
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wiewprzowa pieczona 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintra z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wiewprzowa pieczona 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wiewprzowa gotowana 160 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wiewprzowa pieczona 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintra z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kalańor gotowany* 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane () 75 g
	PD		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kalańor gotowany* 80 g	
	PN	Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Salata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2514.90 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 427.42 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2270.54 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2387.54 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 404.16 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2674.51 kcal; Białko ogółem: 138.30 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 398.74 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2290.76 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 18.02 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2411.15 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 420.21 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-11-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 75 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny() 100 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2995.49 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 450.11 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2597.78 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2687.78 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 441.36 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2963.18 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 457.40 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2555.14 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2611.35 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 423.67 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Surówka z selera i jabłka () 75 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Surówka z selera i jabłka b/c () 75 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 75 g Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Kolaćca	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurczak 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2972.91 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 46.57 g; Węglowodany ogółem: 453.68 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2415.60 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 387.26 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2505.55 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 409.19 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2825.56 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 413.53 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2820.75 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kw. tł. nasy.: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 390.63 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2602.44 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 427.53 g; W tym cukry: 126.24 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>)	
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 75 g	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Salata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Salata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN		Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 15 g	Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2915.33 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 479.40 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2624.92 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 430.50 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2674.22 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 434.32 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 3016.26 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 459.35 g; W tym cukry: 114.37 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2335.38 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2624.49 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 441.69 g; W tym cukry: 116.00 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

		ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g		
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2575.08 kcal; Białko ogółem: 66.44 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 437.09 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2178.90 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2525.82 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 427.43 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2634.19 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 385.17 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2400.23 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 51.63 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2287.84 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.44 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ZW 1 Podstawowa	ŁÓDŹ- ZW 2 Łatwo strawna	ŁÓDŹ- ZW P2 Łatwo strawna dziecięca	ŁÓDŹ- ZW 9 Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ZW 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	ŁÓDŹ- ZW 11/M Oszczędzająca	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II SN			Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>)		
2024-11-24 niedziela	Obiad	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Marchewkowa z zacierką () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>)	
		PD		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2024-11-24 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>)	
		PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2577.95 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 443.02 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2396.56 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2487.31 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2764.88 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 418.84 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2336.82 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; W tym cukry: 37.03 g; Błonnik pok.: 46.42 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2460.68 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 405.45 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.13 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,